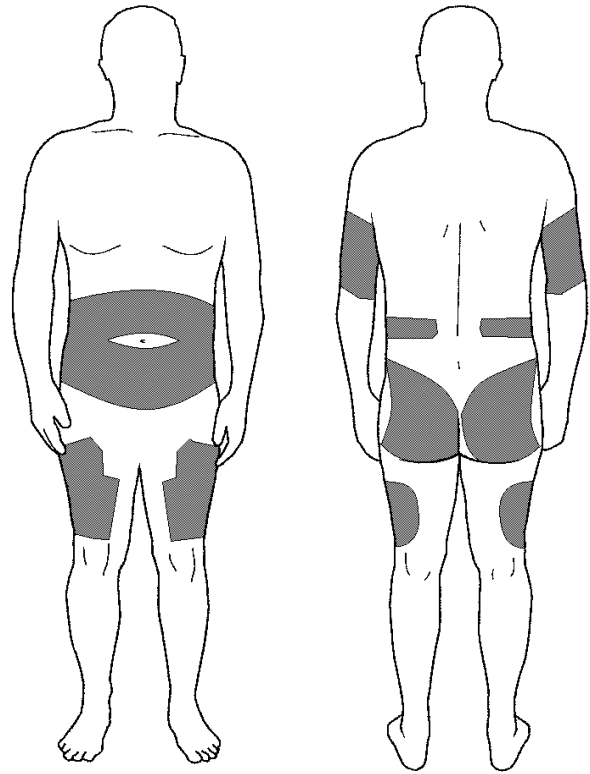


How to Use an Insulin Pen

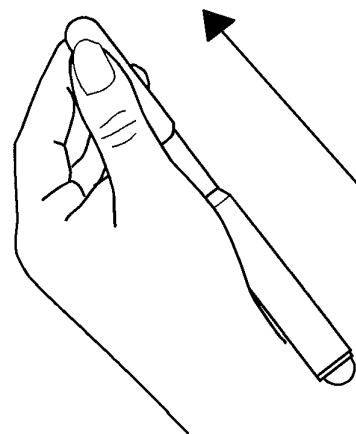
Select the Site for Injection

- Sites which can be used are:
 - Back of upper arms
 - Abdomen (around navel)
 - Front and side area of thighs
 - Back above waist
 - Buttocks
- Stay 1 inch away from previous injections.
- Stay 2 inches away from your navel or scars.
- Do **not** use sites that are bruised, tender or swollen.



Giving Your Insulin

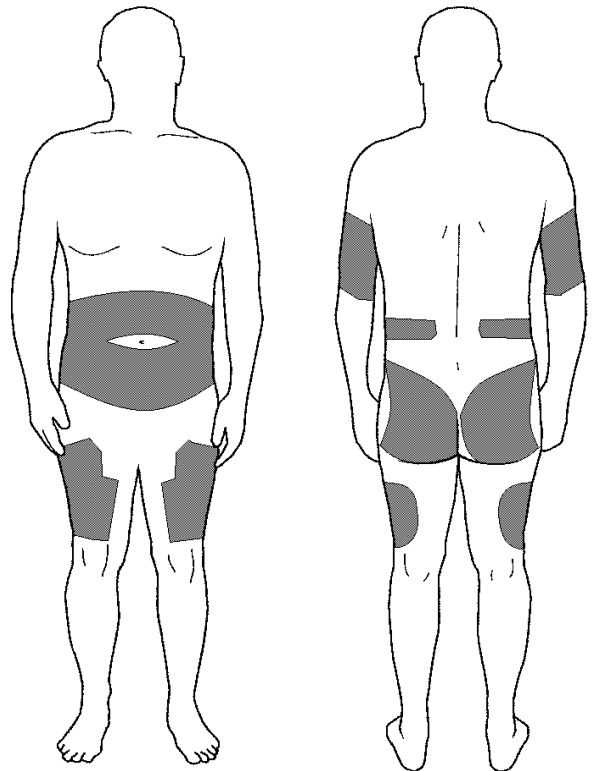
1. Clean the skin with an alcohol pad. Let the alcohol air dry.
2. Take the cover off the pen. You can see the insulin in the pen.
3. If you are using a cloudy insulin, gently roll the pen between your hands to mix the insulin.



インシュリン ペンの使用方法

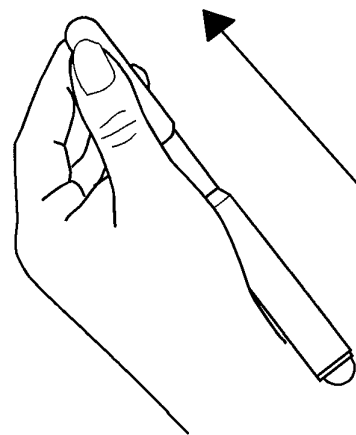
注射する部位を選びます

- 可能な部位は以下のとおりです。
 - － 上腕の後ろ
 - － 腹部（へその周囲）
 - － 太ももの正面と側部
 - － 腰の背面の上
 - － 臀部
- 前回の注射をした位置から2.5 cm（1 インチ）以上離してください。
- へそや傷跡からは5.1 cm（2 インチ）以上離してください。
- 打撲している場所、触れると痛みがある場所、はれている場所は避けてください。



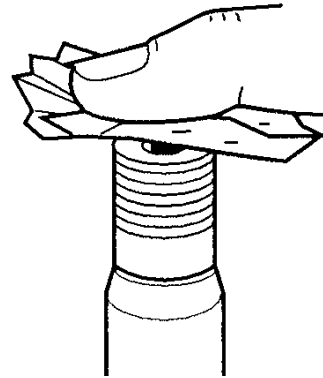
インシュリンの注入

1. アルコール綿で皮膚を拭きます。アルコールが自然に乾くまで待ちます。
2. ペンのカバーを取ります。ペンの中にインシュリンが入っているのが見えるはずで
3. インシュリンが濁っている場合は、手の間でゆっくりとペンを転がしてインシュリンを混ぜます。



How to Use an Insulin Pen. Japanese.

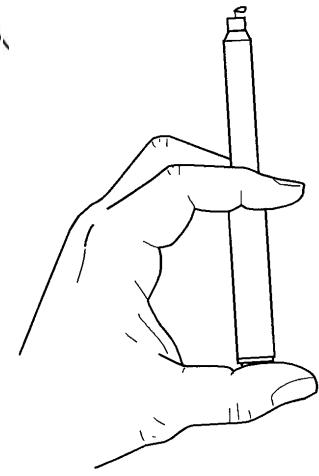
4. Use alcohol to clean the end of the pen where the needle twists on.



5. Peel back the cover on the needle. Screw the needle onto the pen. It should be snug but not too tight.



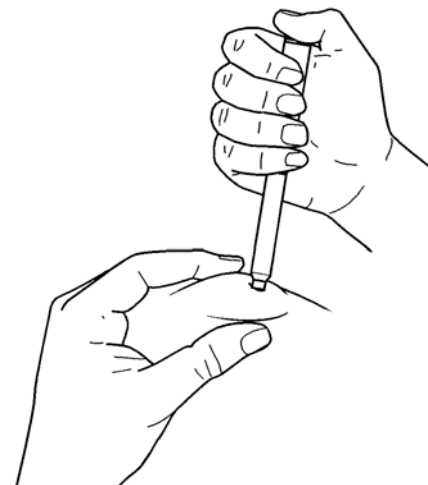
6. To clear the air out of the pen:
- Remove the cap from the needle.
 - Turn the dose dial to 2 units.
 - Hold the pen so the needle is up in the air.
 - Push the end of the pen in to clear the air.
 - Watch the tip of the needle for a drop of insulin. You may need to repeat this step until you see the drop on the needle.



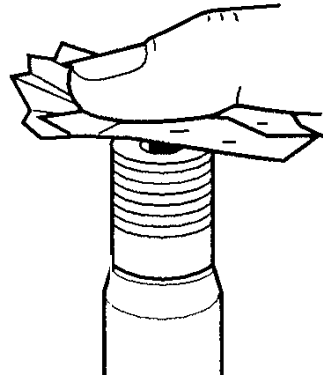
7. To set your dose of insulin, turn the dial clockwise until you see the number for your insulin dose.

8. Pinch and hold the skin of the site with one hand.
9. Put the needle straight into the skin in a quick motion. The needle should be all the way into your skin.

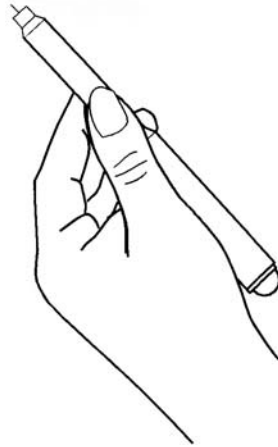
10. Using your thumb, push the end of the pen down slowly until all the insulin is in. Make sure the needle is all the way in the skin before pushing in the insulin.



4. ペンの先端の針をねじ入れる箇所をアルコールで拭きます。

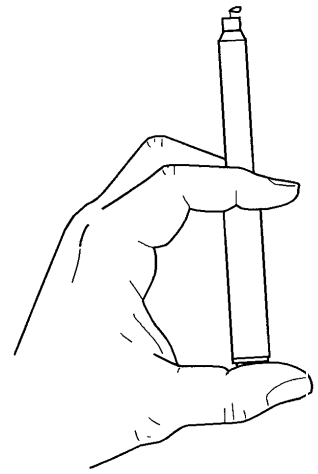


5. 針のカバーをはがします。針をペンに取り付けます。止まるまで締めますが、締めすぎないように注意します。



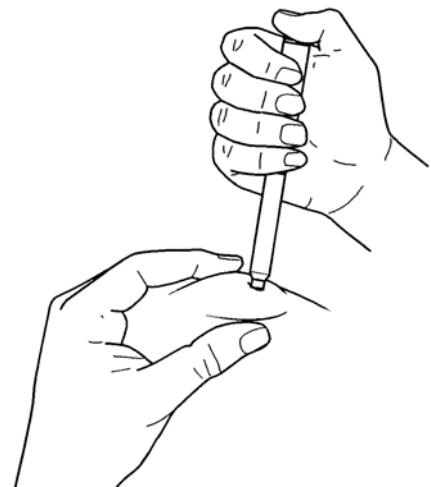
6. ペンの中の空気を完全に出すには以下のようにします：

- 針のキャップを外します。
- ダイヤルを 2 単位分回します。
- 針が上を向いた状態になるようにペンを持ちます。
- ペンの端を押して空気を出します。
- 針の先にインシュリンが出てくるかどうかを見ます。針からインシュリンが出てくるまで同じ手順を繰り返します。



7. インシュリンの投与量を設定するには、あなたのインシュリンの投与量を表す数字までダイヤルを時計回りに回転させます。

8. 注射する部位の皮膚を片手でつまみます。
9. 針をまっすぐにすばやく皮膚に刺します。針が一番奥まで入れる必要があります。
10. すべてのインシュリンが注入されるまで、親指でペンの端をゆっくりと押し下げます。インシュリンを押し出す前に針が最後まで入っていることを確認してください。



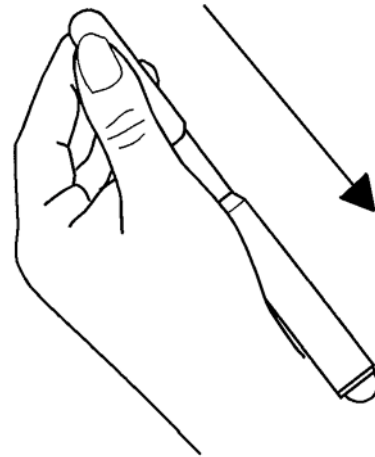
How to Use an Insulin Pen. Japanese.

11. Let go of the pinch of skin.

12. Pull the needle out. Hold your finger over the site for a minute.

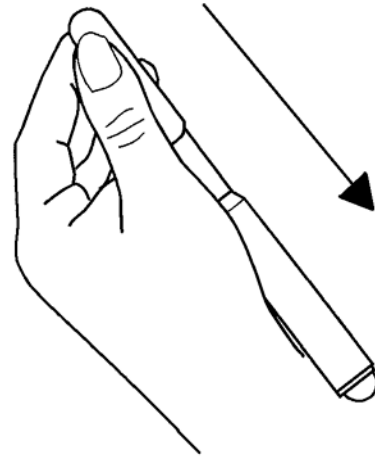
13. Remove the needle from the pen. Throw it into your needle disposal container.

14. Put the cover back on your insulin pen.



Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

11. つまんでいた皮膚を離します。
12. 針を引き抜きます。注射をした場所をしばらく指で押さえます。
13. ペンから針を外します。外した針は専用のごみ箱に捨てます。
14. インシュリン ペンにカバーをはめます。



質問や不明な事項については、貴方の医師または看護師にご相談ください。

How to Use an Insulin Pen. Japanese.

7/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.